

セントラルスポーツジムスタ24和歌山市駅 - 2026年05月 -

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ > - スタジオ

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |
|-------|---|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| 09:00 | | | | | | 09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・田窪[スクール][定員] | 09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員] | 09:00 |
| 09:30 | | | | | | | | 09:30 |
| 10:00 | | 10:10(60分)HOTヨガ・前北[スクール][定員] | 10:10(60分)HOTヨガ・山岸[スクール][定員] | | 10:10(60分)HOTヨガ・柴本[スクール][定員] | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・田窪[スクール][定員] | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小杉[スクール][定員] | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | 11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・田窪[スクール][定員] | 11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小杉[スクール][定員] | 11:00 |
| 11:30 | | 11:20(60分)HOTピラティス・久保[スクール][定員] | 11:20(60分)HOTヨガ・前北[スクール][定員] | | 11:20(60分)HOTピラティス・柴本[スクール][定員] | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | 11:50(40分)CSLive/Zen Yoga・REC | | | | 12:00 |
| 12:30 | | 12:40(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC | 12:40(40分)CSLive/パワ-ヨガ・REC | 12:40(30分)CSLive/エアロサーキット・REC | 12:40(40分)CSLive/パワ-ヨガ・REC | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 13:00(60分)HOTヨガ・亀田[スクール][定員] | | 13:00 |
| 13:30 | | 13:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC | 13:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC | 13:20(40分)ポールdeリラックス・田窪 | 13:30(40分)CSLive/Lati Lati・REC | | | 13:30 |
| 14:00 | | 14:10(20分)ジムスモ/かたんストレッチ・小杉 | 14:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライン・REC | 14:10(20分)CSLive/メディカル/骨盤底筋群トレーニング・REC | | 14:10(60分)HOTヨガ・横山[スクール][定員] | 14:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小杉[スクール][定員] | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員] | 15:00 |
| 15:30 | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小杉[スクール][定員] | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小杉[スクール][定員] | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・小杉[スクール][定員] | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・田窪[スクール][定員] | 15:30(40分)CSLive/パワ-ヨガ・REC | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員] | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員] | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員] | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・田窪[スクール][定員] | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員] | | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・小杉[スクール][定員] | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | 18:30(60分)HOTヨガ・箕浦[スクール][定員] | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:30(60分)HOTヨガ・山岸[スクール][定員] | 19:40(60分)HOTヨガ・箕浦[スクール][定員] | 19:30(60分)HOTヨガ・久保[スクール][定員] | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | 20:40(60分)HOTヨガ・横山[スクール][定員] | | 20:40(60分)HOTピラティス・久保[スクール][定員] | 20:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC | | | 20:30 |
| 21:00 | | | 21:00(30分)CSLive/リズムCAMP・REC | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |